

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan mudah oleh semua kalangan termasuk penderita hipertensi. Bagi penderita hipertensi jalan santai atau jogging sangat dianjurkan untuk mengisi waktu luang. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat menimbulkan efek positif bagi tubuh seperti dapat melancarkan sirkulasi darah, jalan santai atau jogging merupakan gerakan yang dinamis, mudah dilakukan sehingga dapat menimbulkan rasa gembira. Aktivitas olahraga ini juga membuat tubuh menjadi lebih bugar, melatih tulang menjadi lebih kuat, membantu menghilangkan radikal bebas dan membuat otot jantung bekerja lebih optimal. Jalan pagi dapat memperlambat proses degenerasi, serta mempermudah penyesuaian kesehatan jasmani terutama kesehatan kardiovaskuler dalam adaptasi kehidupan lanjut usia (Puspitasari, Hannan, & Chindy, 2017).

Terdapat beberapa faktor risiko terjadinya hipertensi antara lain usia, jenis kelamin, keturunan, obesitas, konsumsi garam berlebih, kurang olahraga, merokok dan konsumsi alkohol. Menurut hasil penelitian yang menyatakan bahwa faktor risiko kurangnya melakukan aktivitas fisik, proporsi responden yang kurang aktivitas fisik pada kelompok hipertensi ditemukan lebih tinggi (42,9%) daripada kelompok kontrol atau tidak hipertensi (41,4%). Risiko aktivitas fisik ini secara bermakna ditemukan sebesar 1,02 kali dibandingkan yang cukup aktivitas fisik. Kecenderungan untuk terkena hipertensi pada seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 30–50% (Putriastuti, 2016).

Kepatuhan penderita hipertensi untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik sangat perlu diperhatikan, saat penderita rutin melakukan olahraga secara tidak langsung dapat mencegah terjadinya komplikasi dan dapat menurunkan tekanan darah (Rahayu, 2017). Dampak yang dapat dirasakan saat rutin melakukan olahraga terhadap hipertensi adalah olahraga dapat menurunkan tekanan darah 5-7 mmHg. Penderita dapat merasakan perbedaan saat rutin melakukan olahraga setelah 22 jam dan dalam jangka waktu selama 4 sampai 6 bulan, dapat menurunkan tekanan darah 5,8 sampai 7,4 mmHg tanpa obat hipertensi. Penurunan tekanan darah sebanyak 2 mmHg baik pada tekanan sistolik maupun

diastolik dapat menurunkan resiko terjadinya komplikasi ke penyakit kardiovaskuler sebanyak 9% (Rahayu, 2017).

Kurangnya melakukan olahraga atau aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Seseorang yang kurang atau bahkan tidak pernah berolahraga akan cenderung mempunyai denyut jantung yang keras, sehingga menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin sering dan semakin keras otot jantung bekerja menyebabkan bertambah beratnya tekanan yang dibebankan pada arteri yang bisa membuat tekanan darah menjadi tinggi (Karim, Onibala, & Kallo, 2018).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengalaman pasien hipertensi dalam melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui tentang pengalaman pasien hipertensi dalam melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin.

1.3.2 Tujuan Khusus

Untuk meneliti bagaimana pengalaman pasien hipertensi dalam melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Partisipan

Manfaat studi kasus ini bagi partisipan dapat mengetahui pengalaman pasien hipertensi dalam melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur.

1.4.2 Manfaat Bagi Penulis

Menambah wawasan bagi penulis agar dapat lebih memahami tentang pengalaman pasien hipertensi dalam melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur dan penulis dapat memiliki keterampilan menulis Karya Tulis Ilmiah.

1.4.3 Manfaat Bagi Lembaga

Manfaat studi kasus ini bagi pelayanan kesehatan yaitu sebagai studi kasus aktual mengenai angka kejadian hipertensi pada pasien yang kurang melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur.

